Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés

Il est important à tout âge d'avoir une bonne nutrition. Manger sainement vous aidera à vous sentir au meilleur de votre forme chaque jour. Une alimentation saine est utile pour la prévention et la prise en charge des maladies cardiaques, du diabète, de l'ostéoporose et de certains cancers.

Le présent guide est destiné aux adultes âgés.

Il vous offrira des conseils et des idées pour vous permettre de manger santé plus facilement et agréablement!

Souvenez-vous, il n'est jamais trop tard pour commencer à bien manger!

Ce que vous y trouverez

- Une prise de poids vous préoccupe?
- Perdez-vous du poids?
- Oups ... j'ai oublié de prendre mon petit déjeuner!
- Comment est votre appétit?
- Mangez des légumes ... et des fruits!
- Faites le plein de calcium!
- Et les protéines?
- Vous avez du mal à avaler, à mordre ou à mastiquer?
- Vous mangez seul?
- Buvez souvent de l'eau!
- Comment avoir la meilleure nutrition pour votre budget
- Conseils pour faciliter les achats à l'épicerie
- Recettes santé

Une prise de poids vous préoccupe?

Maintenir un poids santé est important, surtout en vieillissant. Plutôt que de suivre un régime pour perdre du poids rapidement, il vaut mieux choisir des aliments sains tous les jours, surveiller la taille des portions et être aussi actif que possible.

Il n'est pas sain de perdre du poids rapidement. En perdant du poids rapidement, vous risquez de perdre de la masse musculaire et ceci peut se répercuter sur votre santé. Souvenez-vous que la taille et la forme des adultes en santé varient beaucoup!

Idées de collations faciles et rapides
(essayez de prendre deux collations par jour)

Compote de pommes non sucrée

Maïs soufflé faible en gras

Fromage réduit en gras et craquelins

Fruits – frais ou en conserve dans leur jus

Œufs cuits durs

Céréales chaudes ou froides

Yogourt glacé avec des baies

Lait et biscuit à l'avoine

Yogourt et fruit

Rôtie et beurre d'arachide

Soupes en conserve (faibles en sodium)

Mélange du randonneur – noix et fruits

Légumes et trempette

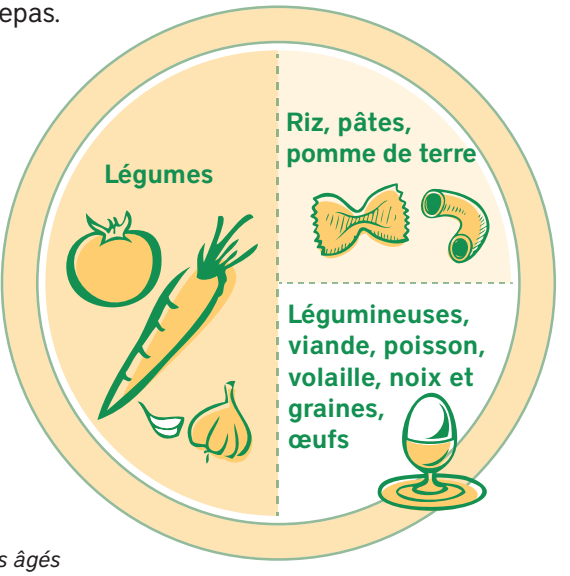
Le Guide alimentaire canadien **www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire** offre de bons conseils sur les choix et les portions d'aliments pour rester en santé.

Essayez de manger au moins le nombre minimum de portions des quatre groupes alimentaires chaque jour :

- Produits céréaliers (6 à 7 portions)
- Légumes et fruits (7 portions)
- Lait et substituts (3 portions)
- Viande et substituts (2 à 3 portions)

Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour connaître la taille exacte des portions.

- Mangez régulièrement. Prenez trois repas par jour. Si vous avez faim, ajoutez une petite collation entre les repas.
- Limitez votre consommation d'aliments riches en gras et en sucre.
- Mangez vos repas lentement et savourez chaque bouchée.
- Choisissez des fruits plutôt que du jus de fruit.
- Mangez lorsque vous avez faim. Arrêtez-vous lorsque vous vous sentez rassasié. Vous n'avez pas besoin de manger tout ce qu'il y a dans votre assiette.
- Utilisez la méthode de l'assiette pour mieux planifier vos repas.



Perdez-vous du poids?

Il est naturel que votre poids change d'un jour à l'autre. Cependant, il arrive que les adultes âgés perdent du poids rapidement et involontairement.

Si vous avez perdu du poids, en particulier sans essayer de le faire, consultez votre médecin.

Lait frappé ensoleillé à l'orange et à la banane

¾ tasse de yogourt à la vanille

2 cuillerées à table de poudre de lait écrémé ou de protéines de soya

1 banane

½ tasse de jus d'orange

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients et mélanger le tout jusqu'à ce que la consistance soit lisse.

Truc : ajouter de l'huile de graine de lin à votre lait frappé pour avoir plus de gras oméga-3.

Voici quelques conseils pour freiner une perte de poids involontaire.

- Mangez des petites quantités d'aliments plus souvent. Essayez de manger à chaque deux ou trois heures.
- Mangez plus lorsque vous avez bon appétit.
- Prenez une collation le soir avant d'aller au lit. Essayez le fromage et les craquelins ou le yogourt.
- Mangez votre aliment sain favori à tout moment de la journée.
- Prenez des laits frappés, des smoothies ou des substituts de repas (Ensure®, Boost®, Resource 2.0®) comme collation.
- Faites que chaque bouchée compte! Rassasiez-vous avec des aliments sains et riches en calories.
- Évitez de fumer. Fumer réduit l'appétit et affaiblit le goût.

Ajoutez ces aliments	À ces aliments
Lait à 3.25 % M.G. ou poudre de lait écrémé	Potages à la crème, céréales chaudes ou froides, laits frappés, pouding, œufs brouillés, crêpes
Crème	Pouding, costarde
Yogourt, kéfir	Fruits, laits frappés, gâteau
Margarine molle, huiles végétales comme l'huile d'olive ou de canola	Œufs brouillés, sandwichs, légumes en purée (courge, pommes de terre, igname), riz, orge, ragoûts ou soupes
Fromage à pâte dure ou sauce au fromage	Œufs brouillés, sandwichs, pommes de terre, légumes
Noix (cajou, Grenobles, pacanes, arachides), graines de tournesol, beurre d'arachide ou fruits secs	Céréales chaudes ou froides, yogourt, crème glacée, rôtie, crêpes, salade ou comme collation
Confiture, sucre, sirop, miel	Pain, craquelins, céréales
Thon, saumon	Salades, œufs brouillés, craquelins ou rôtie

Oups… j'ai oublié de prendre mon petit déjeuner!

Si vous sautez des repas (surtout le petit déjeuner), vous aurez du mal à obtenir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin chaque jour.

- Mangez à des heures régulières chaque jour.
- Planifiez d'avance vos repas et collations.
- Si vous n'avez pas envie de cuisiner, remplacez un repas par deux ou trois collations faciles à préparer.
- Les repas n'ont pas besoin d'être élaborés ou nécessiter beaucoup de préparation. Prenez une rôtie avec du beurre d'arachide, un fruit et un verre de lait.
- Visez à inclure des aliments d'au moins 3 groupes alimentaires à chaque repas.
- Emballez et emportez des collations saines avec vous lorsque vous sortez.

Comment est votre appétit?

Si vous habitez seul, vous asseoir pour profiter du repas peut être difficile.

Vous n'avez probablement pas envie de préparer des repas pour vous seul. Les aliments ne vous intéressent peut-être pas et ne vous paraissent pas avoir aussi bon goût.

Voici quelques idées pour stimuler votre appétit :

- Choisissez un endroit confortable pour manger.
- Faites de l'exercice ou une promenade avant les repas.
- Ajoutez de la saveur à vos aliments avec des fines herbes et des épices.
- Prenez vos repas avec des membres de votre famille et des amis, si possible.
- Essayez une nouvelle recette.
- Joignez-vous à un club de cuisine ou à une cuisine communautaire.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vos médicaments causent des problèmes d'appétit ou de goût.

Mangez des légumes... et des fruits!

Essayez de manger au moins 7 portions de légumes et de fruits chaque jour. Ceci peut paraître beaucoup mais une portion est plus petite que vous le pensez!

Les légumes et les fruits ont bon goût et contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux et de fibres. Choisissez plus souvent des légumes et des fruits vert foncés ou très colorés.

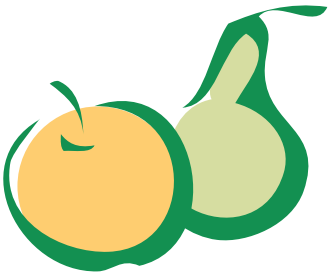
Exemples d'une portion de légumes ou fruits :

1 fruit de grosseur moyenne

½ tasse de fruits ou légumes cuits

1 tasse de salade

½ tasse de jus de fruit



Voici des idées pour ajouter des fruits et des légumes à vos choix alimentaires quotidiens :

- Ajoutez des baies ou des bananes tranchées à vos céréales.
- Ajoutez une salade verte à votre dîner.
- Choisissez une pomme comme collation de l'après-midi.
- Ayez deux légumes au souper.
- Conservez des légumes coupés et prêts à manger au réfrigérateur.
- Ajoutez des légumes à la pizza, aux omelettes, à la sauce pour pâtes et aux soupes.
- Utilisez des légumes congelés ou en conserve à faible teneur en sodium.
- Ajoutez des fruits congelés au yogourt. Les fruits congelés sont aussi sains que les fruits frais!
- Votre communauté offre peut-être des boîtes de légumes et de fruits cultivés localement. Par exemple, essayez le « Good Food Box ». www.foodshare.net/train13.htm (site en anglais seulement). Vous pouvez vous procurer des légumes et des fruits frais à un prix abordable. Appelez votre bureau de santé publique pour obtenir plus d'informations.

Faites le plein de calcium!

Le lait et ses substituts contiennent du calcium, de la vitamine D et d'autres éléments nutritifs importants pour la solidité des os.

Essayez de consommer environ 1200 mg de calcium et 800 UI de vitamine D chaque jour si vous avez plus de 70 ans.

Si vous ne consommez pas assez de produits laitiers ou d'aliments riches en calcium, consultez votre fournisseur de soins de santé. Il se peut qu'un supplément vous soit recommandé. Toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.

Conseils pour augmenter le calcium dans votre alimentation:

- Ajoutez du fromage râpé aux sandwichs, salades et légumes.
- Mangez d'autres aliments riches en calcium comme les petits haricots blancs ou les haricots cuits au four, les amandes, les graines de sésame, le brocoli et les figues.
- Ajoutez une boisson de soya enrichie, du lait ou de la poudre de lait écrémé plutôt que de l'eau lors de la préparation des potages à la crème, des céréales chaudes, des mélanges ou des ragoûts.

Et les protéines?

La viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumineuses comme les haricots, les pois et les lentilles, le tofu, les noix et les graines sont d'excellentes sources de protéines, de fer et de vitamines B.

Vous n'avez pas besoin de consommer toujours de la viande, du poisson ou de la volaille pour combler vos besoins en protéines.

Essayez d'autres aliments qui sont de bonnes sources de protéines comme les noix, les légumineuses, les œufs ou le tofu. Ils sont faciles et rapides à préparer et ils font d'excellentes collations!

Essayez de manger de 2 à 3 portions d'aliments riches en protéines chaque jour.

Une portion correspond à :

- 75 g (2 ½ oz) de viande, de poisson ou de volaille. Ceci équivaut à peu près au format d'un paquet de cartes à jouer.
- 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines
- 2 gros œufs
- ½ boîte de conserve de saumon ou de thon
- 175 ml (¾ tasse) de légumineuses cuites ou de tofu

Voici des moyens faciles d'ajouter des aliments riches en protéines à votre alimentation :

- Faites cuire de nombreuses portions de viande en même temps. Vous pouvez congeler les portions inutilisées et réchauffer la viande lorsque vous en aurez besoin.
- Utilisez des haricots, des pois, des lentilles ou du tofu dans les salades, les soupes ou les sauces pour les pâtes.
- Les noix et les graines font d'excellentes collations! Ajoutez-les aux muffins, aux salades et au yogourt. Hacher ou broyer les noix les rendront plus faciles à mastiquer.
- Étalez du beurre d'arachide ou d'amandes sur une rôtie, des craquelins ou des tranches de pomme.
- Ajoutez du poisson en conserve ou un œuf aux salades, aux soupes ou aux pâtes.

Vous avez des flatulences?

Les légumineuses ont parfois mauvaise réputation! Voici quelques moyens de savourer ces aliments nutritifs sans avoir de flatulences.

- Rincez bien les légumineuses en conserve sous l'eau froide.
- Changez l'eau plusieurs fois si vous faites tremper des légumineuses sèches.
- Commencez lentement. Augmentez graduellement la quantité d'haricots, de pois et de lentilles que vous mangez.
- Buvez beaucoup de liquides.

Vous avez du mal à avaler, à mordre ou à mastiquer?

Si vous avez du mal à avaler, vous ne voulez probablement pas manger beaucoup ou éviter certains aliments que vous trouvez difficiles à avaler.

Les symptômes des problèmes de déglutition sont la toux et l'étouffement qui surviennent lorsque vous mangez ou buvez. Consultez un médecin si vous avez du mal à avaler.

Si vous avez des problèmes avec vos dents, vos gencives ou votre prothèse dentaire, consultez votre dentiste.

S'il vous est difficile de mastiquer, choisissez des aliments mous ou changez la façon dont vous préparez vos aliments.

Voici quelques conseils pour rendre les aliments plus faciles à avaler, à mordre ou à mastiquer.

- Les liquides épaissis sont parfois plus faciles à avaler.
- Hachez, écrasez ou faites de la purée avec les aliments. Utilisez une fourchette, un mélangeur ou un robot culinaire.
- Ajoutez une sauce pour ramollir et mouiller les aliments.
- Essayez des aliments de différentes textures pour déterminer ce qui vous convient le mieux.

Suggestions d'aliments mous

Produits céréaliers	Pains frais mous, pommes de terre bouillies ou en purée, pâtes, riz, orge, quinoa, gruau ou crème de blé
Viande et substituts	Poisson en conserve, bœuf, poulet ou porc haché, haricots, pois ou lentilles en conserve, œufs, tofu
Lait et substituts	Yogourt, kéfir, pouding, crème glacée, tapioca, costarde
Légumes et fruits	Légumes bien cuits, fruits en conserve dans leur jus, jus de fruit ou de légumes pur à 100 %, compote de pommes et autres fruits en purée
Aliments de deux groupes alimentaires ou plus	Pâté chinois, pérogies, spaghetti avec sauce, chili, potages, dahl

Essayez ces textures d'aliment

Texture	Exemple d'aliment
Aliments solides et liquides en purée *(s'écoule lentement de la cuillère)*	Potages onctueux et crémeux, compote de pommes, poudings
Aliments mous et liquides épais *(comme du pouding)*	Costardes, yogourts, pommes de terre, navet, courge ou igname en purée, céréales chaudes lisses
Aliments semi-solides *(fermes mais pas coriaces)*	Fruits mous, pâtes, plats en purée, œufs brouillés, tofu, viandes hachées
Aliments solides *(fermes mais pas durs)*	Légumes mous cuits, fruits mous, viande coupée en dés, rôtie

Vous mangez seul?

Quand vous mangez seul, il peut être difficile de se motiver à cuisiner des repas.

La cuisine vous paraît une corvée...

Préparer des repas peut être un défi pour vous. Il vous est peut-être difficile d'utiliser des ustensiles ou de vous tenir debout longtemps. Avec un peu de planification, vous pourriez savourer une variété d'aliments.

- Collectionnez des recettes simples nécessitant peu d'ingrédients et pouvant être préparées rapidement.
- Préparez vos aliments lorsque vous avez le plus d'énergie. Hachez des légumes le matin pour pouvoir les utiliser plus tard.
- Cuisinez vos repas d'avance.
- Trouvez des repas congelés et prêts à manger qui sont santé. Recherchez ceux qui contiennent le moins de sodium et de gras. Choisissez ceux qui contiennent au moins 10 grammes ou plus de protéines.
- Achetez des salades ensachées ou des légumes pré-hachés.
- Si vous avez du mal à utiliser des ustensiles de cuisine, consultez votre médecin. Il peut vous envoyer voir un ergothérapeute.
- Envisagez d'aller vivre dans un endroit où les repas sont préparés pour vous.
- Faites livrer certains de vos repas.

Essayez les trucs suivant pour maintenir votre intérêt pour la nourriture.

- Ayez un endroit agréable pour manger. Dressez la table avec des fleurs et un napperon.
- Prenez votre repas à l'extérieur, regardez la télévision, écoutez la radio ou lisez un livre.
- Savourez un dîner au restaurant ou commandez des plats à emporter.
- Envisagez de choisir la popotte roulante quelques fois par semaine ou plus.
- Faites un repas-partage avec des amis.
- Joignez-vous à une cuisine collective ou cuisinez avec des amis.
- Échangez des recettes avec d'autres personnes.
- Joignez-vous à un club de restauration pour aînés.
- Consultez vos centres locaux pour les aînés. Beaucoup servent des repas hebdomadaires.

Buvez souvent de l'eau!

De nombreuses personnes âgées ne boivent pas assez de liquides. Au fur et à mesure que nous vieillissons, nous ressentons moins la soif. Il faut boire même si nous ne ressentons pas la soif. Boire des liquides peut aider à prévenir la constipation.

- Essayez de boire de 9 à 12 tasses de liquides par jour. Ceci inclut de l'eau, du lait, du jus, de la soupe, du café ou du thé.
- Conservez une bouteille ou un verre d'eau à portée de la main.
- Prenez une tasse de thé ou de café dans l'après-midi.
- Buvez un verre d'eau lorsque vous vous réveillez.
- Prenez un verre de lait, de jus pur à 100% ou d'eau à chaque repas.

Comment avoir la meilleure nutrition pour votre budget!

Si votre budget est limité, avec un peu de planification, vous pouvez acheter des aliments sains très variés tout en contrôlant vos dépenses.

Voici quelques conseils pour vous aider à manger sainement avec un budget limité. Manger sainement est essentiel pour votre santé.

Meilleurs achats pour chacun des groupes alimentaires

Légumes et fruits

- Légumes congelés
- Fruits et légumes de saison
- Aliments de base comme les carottes, les pommes de terre, les oranges et les bananes

Viande et substituts

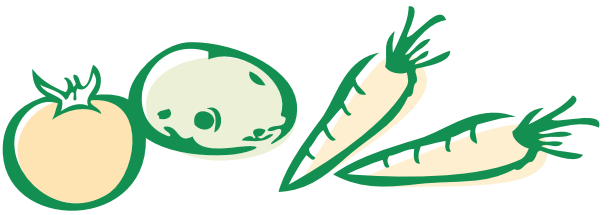
- Haricots, pois ou lentilles secs ou en conserve
- Poisson en conserve
- Coupes de viande telles que la viande à ragoût, la palette, le flanc ou l'épaule de porc.
- Œufs
- Tofu

Produits céréaliers

- Pâtes sèches
- Riz étuvé ou brun
- Céréales chaudes comme le gruau d'avoine, la semoule de maïs ou la crème de blé

Lait et substituts

- Lait en poudre
- Fromage et yogourt de marque maison



Conseils pour faciliter les achats à l'épicerie

Trouvez-vous difficile de vous rendre à l'épicerie? Est-ce un défi de faire vos achats tout seul? Ou de rapporter votre épicerie à la maison?

Avant de sortir :

- Faites une liste des produits dont vous avez besoin.
- Trouvez un compagnon de magasinage. Partagez avec lui les gros articles.

Transport :

- Commandez votre épicerie par téléphone et faites-la livrer.
- Recherchez des services communautaires qui offrent le service de transport à l'épicerie.
- Partagez un taxi (et le prix de la course) avec un ami.

Au magasin :

- Faites vos achats quand le magasin n'est pas très achalandé.
- Lisez les étiquettes pour vous assurez d'acheter ce que vous voulez.
- N'oubliez pas vos lunettes!

Renseignez-vous auprès de votre église, votre légion ou votre centre de loisirs pour savoir s'ils offrent des repas chauds à faible coût.

Recettes santé

Salade de thon et de pâtes de blé entier

Donne de 8 à 10 portions

8 oz	**pâtes fusilli de blé entier**	**250 g**
2 boîtes	**(6 oz / 170 g) thon émietté, en conserve dans l'eau, égoutté**	**2**
¾ tasse	**poivron rouge, vert ou jaune (ou un mélange), haché finement**	**175 ml**
¾ tasse	**oignon rouge, haché finement**	**175 ml**
¾ tasse	**roquette, hachée grossièrement**	**175 ml**
½ tasse	**pois verts, cuits**	**125 ml**
1 tasse	**yogourt nature, faible en gras**	**250 ml**
¼ c. à thé	**mayonnaise légère**	**1 ml**
1½ c. à thé	**moutarde de Dijon**	**7 ml**
1 c. à thé	**vinaigre à l'estragon**	**5 ml**
½ c. à thé	**poivre noir, fraîchement moulu**	**2 ml**
¼ c. à thé	**Sel**	**1 ml**

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, faire cuire les pâtes en suivant les directives figurant sur l'emballage. Égoutter, puis transférer dans un grand bol.
2. Ajouter le thon, le poivron, l'oignon, la roquette et les pois dans le bol de pâtes et mélanger le tout. Laisser refroidir légèrement.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre, le poivre et le sel. Ajouter au bol de pâtes et mélanger le tout pour bien enrober les pâtes. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures, ou jusqu'à 8 heures avant de servir.

Source : Les diététistes du Canada. Cuisinez! Publié par Les Éditions de l'Homme. ©2011. Visitez le site Web des Diététistes du Canada au www.dietetistes.ca/Your-Health.aspx.

Variantes :

Utiliser du saumon au lieu du thon et ajouter 2 c. à thé (10 ml) d'aneth fraîchement haché.

Omettre la roquette et servir la salade sur un lit de laitue.

Essayer différentes sortes de pâtes comme les macaronis, les coquillettes ou les rotinis.

Limiter le sodium en omettant le sel.

Valeur nutritive par portion	
Calories	160
Protéines	11 g
Lipides	3 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Sodium	304 mg

Soupe campagnarde aux lentilles

Donne 8 portions

1 c. à soupe	**huile végétale**	**15 ml**
1 tasse	**oignon, coupé en dés**	**250 ml**
½ tasse	**carotte, coupée en dés**	**125 ml**
½ tasse	**céleri, coupé en dés**	**125 ml**
4 tasses	**bouillon de légumes ou de poulet**	**1 L**
1 tasse	**lentilles rouges sèches**	**250 ml**
¼ c. à thé	**thym déshydraté**	**1 ml**
½ tasse	**persil italien frais, haché**	**125 ml**
	sel et poivre noir, fraîchement moulu	

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les oignons, les carottes et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter le bouillon, les lentilles et le thym, et porter à ébullition. Baisser le feu. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
2. Transférer une petite quantité de soupe à la fois dans un mélangeur. Réduire en purée à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajouter jusqu'à 1 tasse (250 ml) d'eau si la purée est trop épaisse. Saler et poivrer au goût. Au besoin, remettre dans la casserole et réchauffer de nouveau.
3. Verser dans des bols et garnir de persil.

Source : Les diététistes du Canada. Simplement délicieux. Publié par Éditions du Trécarré ©2007. Visitez le site Web des Diététistes du Canada au www.dietetistes.ca/Your-Health.aspx.

Variantes :

Utiliser du bouillon à teneur réduite en sodium pour une version moins riche en sodium.

Remplacer les lentilles rouges par des lentilles brunes ou vertes. Augmenter le temps de cuisson en conséquence.

Utiliser des haricots en conserve au lieu des lentilles. Bien rincer pour éliminer le sel.

Valeur nutritive par portion	
Calories	117
Protéines	3,7 g
Lipides	2,0 g
Glucides	18,7 g
Fibres	3,7 g
Sodium	504 mg

Petits pains aux poivrons et aux œufs

Donne 2 portions

2 c. à thé	**huile d'olive**	**10 ml**
2	**poivrons rouges, coupés en lanières minces**	**2**
4	**oeufs**	**4**
1 pincée	**sel**	**1 pincée**
	poivre noir, fraîchement moulu	
2	**petits pains multigrains, coupés en 2 et grillés**	**2**

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Étendre les poivrons uniformément dans le poêlon, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps ou jusqu'à ce que les poivrons soient très tendres sans être dorés. (Si les poivrons commencent à dorer, ajouter 1 ou 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'eau et couvrir de nouveau.)
2. Dans un petit bol, battre les œufs avec le sel et le poivre (au goût). Verser dans le poêlon, couvrir et laisser cuire, pendant 2 ou 3 minutes, en remuant de temps à autre, ou jusqu'à ce que les œufs soient à peine figés.
3. Placer les demi-pains grillés sur des assiettes et les garnir de la préparation aux œufs à l'aide d'une cuillère.

Source : Les diététistes du Canada. Cuisinez ! Publié par Les Éditions de l'Homme ©2011. Visitez le site Web des Diététistes du Canada au www.dietetistes.ca/Your-Health.aspx.

Variantes :

Ajouter des champignons et des oignons sautés au mélange.

Faire fondre du fromage sur les œufs pour un plat encore plus riche en protéine!

Valeur nutritive par portion	
Calories	288
Protéines	16 g
Lipides	15,4 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Sodium	384 mg

Recettes santé

Couscous primavera

Donne de 6 à 8 portions

1 c. à soupe	**huile de canola**	**15 ml**
1	**oignon, haché**	**1**
2	**gousses d'ail, émincées**	**2**
3	**carottes, hachées**	**3**
1 tasse	**pois surgelés, décongelés**	**250 ml**
1½ tasse	**bouillon de poulet à teneur réduite en sodium**	**375 ml**
1 tasse	**couscous de blé entier**	**250 ml**

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajouter l'ail et faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter les carottes et les pois, et faire sauter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres quand on les pique avec une fourchette.
2. Ajouter le bouillon, augmenter la température à feu vif et porter à ébullition. Dès que le liquide commence à bouillir, éteindre le feu et incorporer le couscous. Retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.

Source : Les diététistes du Canada. Cuisinez ! Publié par Les Éditions de l'Homme ©2011. Visitez le site Web des Diététistes du Canada au www.dietetistes.ca/Your-Health.aspx.

Variantes :

Ajouter une demi-boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés.

Remplacer le couscous par du quinoa ou du blé concassé (bulgur). Faire cuire selon le mode d'emploi figurant sur l'emballage.

Valeur nutritive par portion	
Calories	134
Protéines	5 g
Lipides	2,2 g
Glucides	25 g
Fibres	5 g
Sodium	139 mg

Vous désirez obtenir plus d'information sur la nutrition ?

Visitez le site Web des Diététistes du Canada au **www.dietetistes.ca/Your-Health**. Consultez la rubrique « La nutrition de A à Z » et cliquez sur « A » pour « Aînés ».

Visitez Saine alimentation Ontario au **www.sainealimentationontario.ca**. Consultez la section « Nutrition pour personnes âgées ».

Si vous êtes une personne âgée, visitez la page de Nutri-eSCREEN au **www.sainealimentationontario.ca/escreen** et remplissez le questionnaire pour mieux connaître vos habitudes alimentaires. Découvrez si vous faites de bons choix alimentaires quotidiens pour vous garder en forme et en santé et les aspects que vous pourriez améliorer.

Parlez à un(e) diététiste sans frais

Les diététistes professionnel(le)s de Saine alimentation Ontario offrent aux résidants de l'Ontario des conseils gratuits sur la saine alimentation. Composez le **1-877-510-510-2** ou visitez **www.sainealimentationontario.ca, www.twitter.com/EatRightOntario** ou **www.facebook.com/EatRightOntario.**

Contactez votre bureau de santé publique pour obtenir de l'information sur la nutrition telle que :

- Des feuillets d'information sur les saines habitudes alimentaires, le budget alimentaire, l'étiquetage nutritionnel et d'autres sujets liés à la santé.
- Les coordonnées de diététistes communautaires œuvrant dans votre région qui peuvent vous offrir plus de soutien.
- Des ateliers ou des séminaires axés sur la nutrition.
- Le programme « Good Food Box » – des légumes et fruits offerts à un prix abordable.

Livres de recettes et autres ressources

1. Basic Shelf Cookbook
   (révisé en 2011 – disponible en anglais seulement)
   Ce livre propose des recettes faisant appel des ingrédients de base qui sont abordables et nutritifs. Offert par l'entremise de l'Association canadienne de santé publique. **Tél. : (613) 725-3769**
2. Simplement délicieux (2007) Les diététistes du Canada
   Ce livre propose une foule de recettes santé faciles et rapides à préparer. Il contient aussi des trucs pour vous faire gagner du temps. Disponible à votre librairie locale ou via le site Web des Diététistes du Canada au **www.dietetistes.ca/Your-Health**
3. Cuisinez! (2011) Les diététistes du Canada
   Ce livre propose une foule de recettes santé faciles et rapides à préparer. Il contient aussi des trucs pour vous faire gagner du temps. Disponible à votre librairie locale ou via le site Web des Diététistes du Canada au **www.dietetistes.ca/Your-Health**
4. Les choix alimentaires sains et abordables
   Cette série de 12 feuillets d'information, créée par Saine alimentation Ontario, offre des renseignements sur l'achat, la planification des repas et des conseils sur une saine alimentation pour les Ontariens ayant un budget limité.

Au sujet de ce guide

Le « Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés » a été élaboré dans le cadre du projet SCREEN© *(Seniors in the Community Risk Evaluation for Eating and Nutrition)*. Ce guide n'est pas destiné à remplacer l'avis d'un professionnel de la santé qualifié. Consultez votre médecin ou votre diététiste pour obtenir des conseils personnalisés sur votre alimentation et votre santé. Pour plus d'information, visitez le **www.drheatherkeller.com/** (site Web en anglais seulement).

Remerciements

Nous remercions Saine alimentation Ontario pour les conseils sur le contenu et la conception de ce guide ainsi que pour avoir coordonné ce projet.

Les diététistes du Canada désirent remercier le gouvernement de l'Ontario pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les points de vue exprimés dans ce guide ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

©Keller & Wdoniak, 2012. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Uniquement pour usage non commercial.